

12 Österreichische Rekorde mit Mama als Headcoach

Das Wettkampffahr 2019 konnte für Sarah nicht besser starten obwohl die Vorzeichen für einen guten Wettkampf alles andere als optimal waren. Trainer Papa Ewald war mit Sohnemann David beim Fajr Cup im Iran Teheran Olympia Qualifikationsturnier für Olympia 2020 Tokyo, und so musste Mama Renate als Coach einspringen. Das machte Sie PERFEKT. Die Landesmeisterschaft in Vösendorf diente als Vorbereitungswettkampf für die EM der Allg. Klasse im April in Batumi Georgien. Sarah startete voll aus dem Training heraus und zeigte Gewichtheben vom feinsten.

Im ersten Versuch auf 100kg, ist die höchste Anfangslast die Sarah jemals genommen hat, zeigte sie einen technisch sehr sauberen und sicheren Versuch. Österreichischer Rekord weil es seit 1.1.2019 neue Gewichtsklassen der IWF gibt. Für den zweiten Versuch steigerte Mama Coach auf die Rekordlast von 105 kg, Gut weggehoben, eng am Körper geführt, hohe Zug fase, schnelles eintauchen in die Hocke und bombensicher aufgestanden PERFEKT, neue persönliche Bestleistung und Österreichischer Rekord mit 105 kg Reißen. Für den dritten Versuch steigerte man auf 109 kg und hier zeigte Sarah auf einmal Nerven und lies die 109 kg schwere Hantel in der Zug fase einfach fallen.

Im Stoßen begann Sarah mit 128 kg locker und leicht, wieder Österreichischer Rekord, beide Versuche auf 135 kg scheiterten, nicht wegen fehlender Kraft sondern weil Sarah nicht voll fokussiert auf ihren Wettkampf war. 233kg im Zweikampf für einen Testwettkampf ist schon sehr gut, aber trotzdem hat man bei diesem Wettkampf bis zu 10 kg im Zweikampf liegen gelassen.

Landesmeisterin, Tagesbeste und 12 Österreichische Rekorde und das ohne Headcoach Papa ist schon sehr beachtlich.

Fazit von Sarah:

Der Wettkampf war für mich die Hölle ohne Papa habe ich seit mehr als 8 Jahren keinen Wettkampf mehr gemacht und Mama war als Coach mehr nervöser als ich, weil es ja ein Testwettkampf für die EM der Allg. Klasse war und ich voll aus dem Training heraus in diesen Wettkampf gegangen bin. Papa war mit David beim Olympia Qualifikationsturnier in Iran, wo Damen nicht starten dürfen sonst wäre ich auch im Iran an den Start gegangen. Trotz der Österreichischen Rekorde bin ich mit diesem Wettkampf nur im Reißen zufrieden 105 sind gut, wobei im Plan 108 bis 110 waren. Im Stoßen lief es sehr schlecht, Plan war 135 kg bis 140 kg zu Stoßen daran scheiterte ich kläglich. Wenn Papa hier gewesen wäre, wäre sicher vielmehr möglich gewesen, weil wenn dein Trainer dich tagtäglich trainiert und weiß wie du tickst beim Wettkampf so ist das für mich als Sportlerin viel einfacher weil ich mich nur auf das wichtigste konzentrieren muss und alles andere mir der Papa abnimmt. Mama hat als Coach das bestmögliche herausgeholt und dafür möchte ich mich bei Mama bedanken DANKE, es ist nicht einfach diesen Betreuer Job zu machen, Danke auch an Gerhard Muckenhuber der uns geholfen hat.

Das heißt jetzt die nächsten 4 Wochen müssen wir Vollgas im Training geben.

Die EM kann kommen ABER nur mit Papa als Headcoach.